



खानामा पाइने पोषणहरू



नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र



खानामा पाइने पोषणहरू

नताशा भिजकारा

यो किताब
पुस्तकालय प्रयोजनका लागि हो।
बिक्री गर्न पाइने छैन।

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© प्रकाशकमा

परिमार्जित संस्करण : २०७३

अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआइडी) को सहयोगमा यो सन्दर्भ सामग्री प्रकाशन भएको हो। यसमा समाविष्ट सामग्रीको जिम्मेवारी प्रकाशकमा निहित छ। यसमा रहेका सामग्रीले युएसएआइडी र अमेरिकी सरकारको अवधारणालाई प्रतिनिधित्व गर्दैनन्।

हाम्रो भनाइ

बाल बालिकाको पठन सिप बढाउन, मनोरञ्जन प्रदान गर्न, मानसिक र बौद्धिक विकासका लागि सिकाइ सम्बद्ध सन्दर्भ सामग्रीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। सन्दर्भ सामग्रीले बाल बालिकालाई अध्ययनशील बनाउनका साथै पढाइ सिप विकास गरी पाठ्य पुस्तकमा भएका विषय वस्तु ग्रहण गर्नसमेत मदत गर्छ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्वारा राष्ट्रिय प्रारम्भिक कक्षा पढाइ कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेनले तयार गरेको यो सन्दर्भ सामग्रीलाई अद्यावधिक गरी युएसएआइडीको आर्थिक सहयोगमा प्रकाशनमा ल्याइएको हो। प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि उपयोगी हुने गरी विकास गरिएको छ तापनि आवश्यकतानुसार जुनसुकै कक्षामा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ।

प्रस्तुत सामग्री शिक्षकहरूले सबै बाल बालिकाहरूलाई पढ्ने मौका दिई आपसमा छलफलसमेत गराई उनीहरूको पठन सिप विकासमा सहयोग गर्नुहुने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। अन्त्यमा यस सामग्रीका सम्बन्धमा प्राप्त हुने सुझाव एवम् प्रतिक्रियाका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ।

विषय सूची

पोषण भनेको के हो ?	६
कार्बोहाइड्रेट	७
प्रोटिन	८
चिल्लो पदार्थ/फ्याट	१०
भिटामिन	१२
खनिज पदार्थ	१४
पानी	१६
शब्द अर्थ	१८

हाम्रा बुबाआमाले किन सधैँ हामीलाई तरकारी
खुवाउने प्रयास गर्नुहुन्छ ? अनि किन उहाँहरू
दुधले हामीलाई बढ्न मद्दत गर्दछ भनिरहनुहुन्छ ?
हामी किन दिनहुँ मिठाइ खान सक्दैनौं ?



पोषण भनेको के हो ?

माथि सोधिएका प्रश्नको जवाफ पोषण भनिने तत्त्वहरूमा रहन्छ । पोषण भनेको हामीले खानाबाट पाउने त्यस्तो कुरा जसले हामीलाई बढ्न र जीवन रहन सघाउँछ । हामी सबैले दिनहुँ खानुपर्ने ६ ओटा पोषण तत्त्वहरू छन् ।



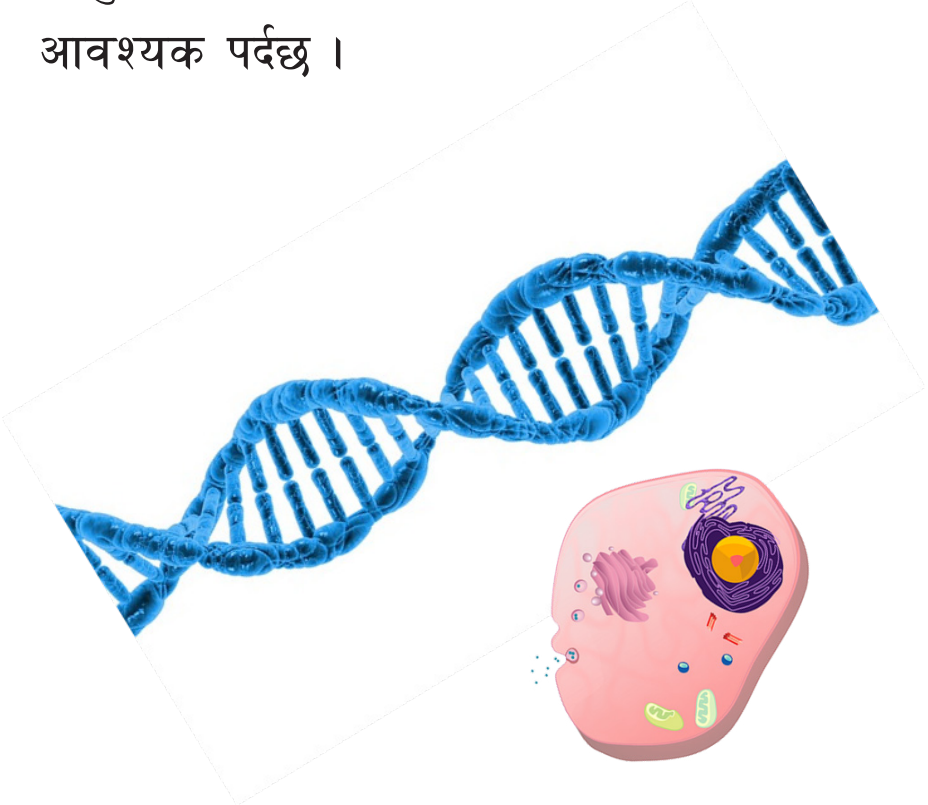
कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेटले हामीलाई ऊर्जा प्रदान गर्दछ ।
यो रोटी, अन्न, पास्ता, भातमा पाउन सकिन्छ ।
फलफुल र तरकारीहरूमा पनि कार्बोहाइड्रेट
रहेको हुन्छ ।

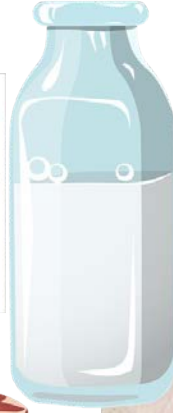


प्रोटिन

प्रोटिन हाम्रा कोषहरूको आधारभूत निर्माण सामग्री हो । कोषहरू शरीरका सबैभन्दा साना भाग हुन् । बिग्रिएका मांसपेशी र अरू तन्तुहरूलाई आरोग्य राख्न शरीरलाई प्रोटिन आवश्यक पर्दछ ।



प्रोटिन मासु, माछा, कुखुरा, दुध र अण्डामा पाउन सकिन्छ । यो गेडागुडी, दाल, सुख्खा केराउमा पनि पाउन सकिन्छ ।



चिल्लो पदार्थ/फ्याट

चिल्लो पदार्थले पनि शरीरमा शक्तिको आपूर्ति गर्दछ । चिल्लाले अरू पोषक तत्त्वहरूलाई तिम्रो शरीरका विभिन्न भागमा पुऱ्याउन मदत गर्दछ । ऊर्जा प्राप्त गर्न प्रयोग नभएका चिल्लो र कार्बोहाइड्रेट हाम्रो शरीरमा पछि प्रयोग गर्नका लागि बोसोका रूपमा सङ्ग्रहित हुन्छन् ।



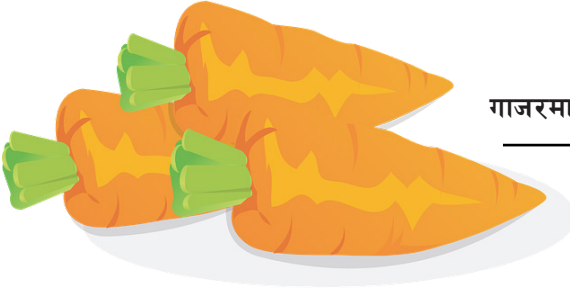
मासुमा चिल्लो रहेको हुन्छ । दुध, चिज, नौनी
र आइसक्रिम जस्ता दुग्ध उत्पादनहरूमा पनि
फ्याट रहेको हुन्छ । यसै गरी वनस्पति घिउ,
तेलमा पनि फ्याट पाइन्छ ।



भिटामिन

भिटामिनले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूलाई उचित ढङ्गले काम गर्न मदत गर्दछ ।

उदाहरणका लागि भिटामिन एले आँखा, छाला र दाँतलाई स्वस्थ राख्दछ । भिटामिन बिले ऊर्जा दिन्छ ।



गाजरमा भिटामिन ए पाइन्छ ।

खैरो चामलमा भिटामिन बी प्रशस्त पाइन्छ ।



भिटाभिन सिले स्कर्वी जस्तो रगतको समस्यललाई रोकथाम गर्दछ । भिटाभिन डिले हाडहरूलाई दरो बनाउँदछ । अरू धेरै भिटाभिनहरू हुन्छन् र यी सबै फलफुल, सागसब्जी र नटुकुरिएका अन्न र गेडागुडीमा पाइन्छन् ।



कागती र अरू फलफुलमा
भिटाभिन सि प्रशस्त पाइन्छ ।

सालमोन जस्ता माछाहरू
भिटाभिन डिको राम्रो
स्रोत हुन् ।



खनिज पदार्थ

खनिज पदार्थ जमिनमा पाउन सकिन्छ तर सानो मात्रामा खानेकुरामा पनि पाउन सकिन्छ । भिटामिनले जस्तै यिनीहरूले पनि शरीरका अङ्गहरूलाई राम्ररी काम गर्न मदत पुऱ्याउँछन् ।



क्यालिसियमले तिम्ना हाडहरूलाई बलिया बनाउँछन् । आइरनले शरीरलाई स्वस्थ राख्दछ ।
पोटासियमले तिम्नो मुटु, मिर्गौला र अरू अङ्गहरूलाई स्वस्थ राख्दछ ।

यी र अरू धेरै खनिजहरू दुध, माछामासु एवम् जौ, मकै र खैरो चामल जस्ता अन्नहरूमा पाउन सकिन्छ ।



पानी

हो, पानी एउटा पोषक तत्त्व हो र एक निकै महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो । पानीले हाम्रो रगतलाई राम्ररी प्रवाह हुन मदत गर्दछ । यसले शरीर अत्यन्त तातो हुँदा चिस्याउन मदत गर्दछ । एक दिनमा आठ ग्लास पानी पिऊ । पानी फलफुलको रस, दुध र सुन्तला र खर्बुजा जस्ता रसिला फलहरूमा पनि पाउन सकिन्छ ।



यी सबै पोषक तत्त्वहरू भएका खानेकुराहरू
खाऊ र पिऊ अनि तिमी स्वस्थ हुने छौ ।

याद गर, यदि तिमी बाल बालिकाका रूपमा
खेलन कुद्न मन पराउँछौ भने पानी पिऊ अनि
तरकारी र फलफुल खाऊ ताकि तिनका पोषक
तत्त्वहरूले तिम्रा लागि काम गरून् ।



शब्द अर्थ

- मात्रा - कुनै पनि कुराको कति जति वा कति ओटा
- कोष - सजीव वस्तुको सबैभन्दा सानो भाग
- अङ्ग - शरीरको भाग
- आरोग्य राख्नु - कुनै बिग्रिएको कुरालाई फेरि काम गर्ने बनाउनु
- तन्तु - तिम्रो शरीरका कोषहरूको एउटा समूह
- प्रवाह गर्नु - केही कुरालाई अर्को ठाउँमा पुऱ्याउनु



पाठकका निम्ति प्रश्नहरू

१. आफूभन्दा साना भाइ बहिनीलाई पोषण भनेको के हो बुझाउनु पऱ्यो भने तिमी के भन्छौ ?
२. प्रत्येक दिन हाम्रो शरीरले प्राप्त गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्ने ६ ओटा पोषक तत्त्वहरू के के हुन् ?
३. तिमी आफूलाई चाहिने कार्बोहाइड्रेट कहाँबाट प्राप्त गर्छौ ?
४. कस्ता प्रकारका खानेकुराले तिमीलाई प्रोटिन प्रदान गर्दछन् ?
५. तिमीलाई आवश्यक भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्राप्त गर्न तिमीले के खानुपर्दछ ?
६. यदि हामीले आफ्नो शरीरमा पर्याप्त पोषणहरू प्राप्त गरेनौं भने के हुन सक्छ भन्ने लाग्दछ ?

